



I SEGRETI PER DIMAGRIRE E MANGIARE IN MODO SANO ED EQUILIBRATO

**SENZA DIGIUNARE E SENZA RIPRENDERE
MAI PIU' QUEI CHILI PERSI**

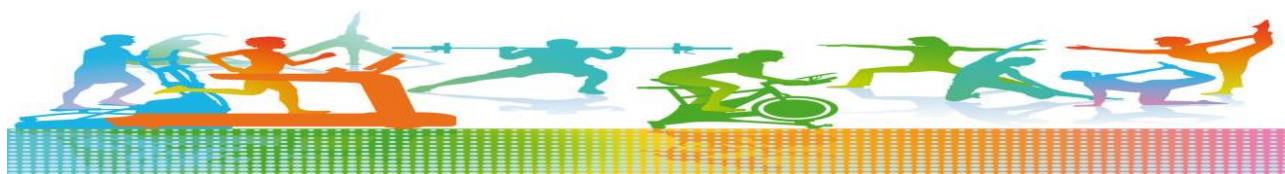


INTRODUZIONE

Leggi attentamente il manuale questo ti aiuterà ad accelerare il METABOLISMO ed a eliminare i chili di troppo senza mai più digiunare.

Scoprirai perché fino adesso trattamenti dimagranti, diete drastiche, polverine magiche ed alcuni allenamenti non hanno funzionato su di te.

Finalmente scoprirai cosa fare per ritrovare la tua forma ideale e farti così tornare il sorriso sulle labbra.



Stai cercando un modo **sano** e **veloce** per eliminare definitivamente i **chili superflui**?

Scopri come perdere fino a 20 chili in sole 12 settimane e non riprenderli mai più, senza rinunciare a mangiare e subire lo stress di una dieta e senza ammazzarti di fatica ore in palestra.

VUOI SAPERE COME DARE FORMA AL TUO CORPO PER ESSERE PIÙ APPAGATO, SODDISFATTO E FAR RIMANERE A BOCCA APERTA I TUOI AMICI E IL TUO PARTNER?

Non preoccuparti non è mia intenzione venderti prodotti da vendita televisiva tipo creme, polverine sostituti dei pasti o addirittura prodotti miracolosi come Vanna Marchi, che scioglie il grasso miracolosamente.

Quello che sto per trattare è un argomento MOLTO SERIO che non riguarda solo il tuo aspetto estetico e il rapporto che hai con esso, ma riguarda anche e soprattutto la tua salute!



Se stai leggendo queste pagine quasi certamente, non sei soddisfatto completamente del tuo corpo.

Nel tempo hai preso qualche chilo di troppo e stai comprendendo che ritornare in forma richiede più sforzi di quelli che pensavi, ma malgrado ciò senti la necessità di fare qualcosa per te e per la tua salute.

**RICORDA SEMPRE : Il successo non è definitivo
e l'insuccesso non è fatale.**

L'unica cosa che conta davvero è il coraggio di continuare.

Tutti noi sappiamo che fare una regolare attività fisica, una corretta alimentazione, un sano stile di vita sono l'unico sistema per avere un corpo bello e desiderabile.

Eppure la maggior parte delle persone si accontenta o si rassegna di vivere in un corpo che non piace, di cui si sente a disagio con gli altri e sentendosi spesso con più anni di quelli che ha.

COME MAI?

Pensa quante volte ti sei detto: "Dalla prossima settimana mi metto a dieta"

"A settembre mi iscrivo in palestra"

"Quando cominciano le belle giornate rispolvero la bici... "

" Finite le feste inizierò una corretta alimentazione"

TANTI BUONI PROPOSITI CHE SPORADICAMENTE DIVENTANO FATTI COCRETI.

PERCHE'?

E' nell' indole umana tendere a rimandare le cose, anche se sappiamo che ci faranno stare bene ed essere più felici, fieri e orgogliosi. Spesso optiamo per rimanere nella zona di comfort, accontentandoci di un corpo che non ci soddisfa e ci fa star male con noi stessi e con gli altri.

E' nell' indole umana **RISPARMIARE ENERGIE** e perché ogni tipo di variazione è fastidiosa e prevede sacrifici, rinunce, sforzi che siamo disposti a fare solo se abbiamo dentro una forte **MOTIVAZIONE**.

Quando poi trovi la **MOTIVAZIONE** a cambiare ma non consegui subito gli effetti desiderati, sarà facile **RINUNCIARE** e credere di non essere bravo o all' altezza di meritare un corpo bello e in perfetta forma.

**RICORDA SEMPRE: Non importa quanto lentamente si va,
finché non ti fermi.**



Ecco perché per non RINUNCIARE alla tua trasformazione e avere sempre alta la MOTIVAZIONE è fondamentale conoscere i segreti per dimagrire velocemente ed evitare gli errori che potrebbero pregiudicare una volta per tutte la possibilità ottenere il corpo che hai sempre sognato.

**RICORDA SEMPRE: Se vuoi qualcosa nella vita,
allunga la mano e prendila!**

Ecco perché sono assolutamente certo che ogni persona meriti di provare la splendida sensazione di guardarsi allo specchio e sentirsi fiero ed orgoglioso del corpo che si è guadagnato. Se anche tu vuoi provare questa sensazione, allora sei il benvenuto!

Nelle prossime pagine scoprirai la soluzione per dimagrire velocemente e in maniera definitiva che hanno trovato centinaia di persone prima di te.

Non ti preoccupare se:

- Non sai da dove iniziare e hai paura di sbagliare.
- Non hai molto tempo a disposizione per via dei mille impegni.
- Ci hai provato tante volte ma non hai ottenuto i risultati desiderati.
- Hai paura di non avere successo e di perdere tempo e soldi.

Metti da parte tutte le scuse e ricordati questo: Sei capace!

**RICORDA SEMPRE: Perdere peso è una questione di cervello.
Cambia pensiero e cambierai il tuo corpo.**

Vorrei rispondere ad una domanda che sicuramente ti starai facendo...

CHI SEI TU E PERCHE' DOVREI ASCOLARTI?

Sono Massimo Boccale e sono il responsabile del programma **SPECIALE DIMAGRIMENTO** dell' Atheneo sporting club.

Ho 28 anni di esperienza nel mondo del fitness e negli anni ho conseguito alte qualifiche, diplomi e specializzazioni nazionali e internazionali.

In questi anni ho provato ad intensificare e migliorare ulteriormente diverse discipline, ricercando, studiando ma soprattutto testando personalmente nuovi inediti ed esclusi metodi e schemi di lavoro.

In questi anni ho aiutato tantissime persone come te a tornare in forma e a piacersi di più.

Questo è il mio manuale dove ti svelo i segreti per dimagrire in modo sano ed equilibrato.



Se sei arrivato/a fin qui a leggere, è perché sono certo che sei motivato/a modificare una volta per tutte il tuo corpo in uno più sexy, snello e dinamico.

Ma prima di darti la soluzione su come puoi tranquillamente perdere i chili di troppo in maniera sana e immutabile,

E' FONDAMENTALE che tu conosca perfettamente cosa ASSOLUTAMENTE NON devi fare se vuoi raggiungere quello che desideri proprio per evitare di sbagliare rischiando di fare sacrifici inutili, spendere soldi inutilmente e soprattutto mettere a repentaglio la tua salute e convincerti che dimagrire e avere un aspetto che hai sempre sognato sia impossibile per te!

Ci tengo tanto perché quando le persone che si rivolgono a me e al mio programma, hanno già sperimentato e provato di tutto e di più per poter dimagrire.

A volte ci riescono, ovviamente non senza problemi e rinunce, ma la cosa più deludente che quasi mai riescono a mantenere il risultato ottenuto nel tempo, altre volte sono proprio veri buchi nell' acqua.

Sono certo che tante altre persone hanno smesso di cercare una soluzione perché fortemente scoraggiate.



Quindi se anche tu in passato

- Hai resistito alle tentazioni culinarie della tavola per tanto tempo...
- Hai fatto attività fisica o ti sei iscritto in palestra sfidando l'apatia ma dopo poco hai interrotto...
- Hai acquistato creme, sostituti dei pasti, pillole dimagranti miracolose ecc. ma di risultati nemmeno l'ombra...
- Hai speso una miriade di soldi in centri di dimagrimento e trattamenti vari...
- Sei andato a correre o in bici per strada rischiando di farti male o prenderti un malanno ogni volta...

E magari dopo essere riuscito a perdere diversi chili in poco tempo li hai ripresi tutti e anche con gli interessi, non ti preoccupare non sei solo/a.

Sai tantissime persone sbagliano orientamento e commettono sbagli, perché dietro il desiderio di dimagrire e di piacersi di più girano una montagna di soldi e ancora tanta disinformazione, di conseguenza si continuano a promuovere prodotti e servizi "farlocchi" che non hanno niente a che fare con l'effettivo interesse della persona:

perdere peso in maniera veloce e in maniera definitiva senza rischiare di danneggiare la propria salute.

Purtroppo le soluzioni più promosse, più conosciute e soprattutto più semplici e rapide, sono spesso e volentieri anche quelle meno efficaci e perfino quelle più pericolose per la propria salute.

PERDERE PESO NON E' UN GIOCO, NON E' UNA SCOMMESSA, E' UNA COSA SERIA!

CI SONO TANTISSIMI FATTORI DA VALUTARE E TENERE IN CONSIDERAZIONE.

Detto questo facciamo luce su quello che dovresti evitare se vuoi dimagrire in maniera veloce senza mettere a repentaglio la tua salute e sentirti pieno di energia.



RIMEDI RAPIDI CHE FANNO MALE AL TUO PORTAFOGLI

1. SOSTUTI DEI PASTI E PRODOTTI PRECONFEZIONATI TANTO FUMO (NEGLI OCCHI) ... E POCO ARROSTO!

Questi prodotti sono la dimostrazione di come la pubblicità approfitti dell'emotività delle persone di dimagrire per vendere prodotti che non hanno nulla a che fare con il dimagrimento sano e definitivo.

Ti spiego brevemente perché gli devi stare distante come la peste: non ottemperano nemmeno parzialmente " ai fabbisogni giornalieri energetici e nutrizionali della persona".

Ti faccio un esempio: se hai un PC progettato per funzionare a 4 ampere e colleghi corrente a 10, bruci tutto. Se la ricetta per la tua torta porta come cottura 180° e tu invece cuoci a 220, la carbonizzi... ogni cosa funziona bene solo se alimentata bene e lo stesso vale per il nostro corpo.

Questi intrugli hanno sì la capacità di farti dimagrire, ma ti sentirai più stanco, affaticato e soprattutto affamato e faranno diventare il tuo corpo flaccido, non ti aiuteranno a migliorare la tua forma fisica e farti bruciare il grasso in eccesso. MAI!

2. PILLOLE MAGICHE BRUCIAGRASSI E TERMOGENICI

Confidare solo nelle pillole è come affidarsi ad un santone guaritore.

Anche qui la pubblicità fa leva molto sull'emotività, sulla facilità e sulla rapidità per vendere senza tener conto minimamente degli effetti collaterali sulla salute.

Se ci documentiamo un attimo, vediamo che consigliano sempre di abbinarli ad un determinato regime alimentare ipocalorico. Ma allora a cosa servono se poi devi seguire una dieta? Dove sarebbe il miracolo brucia grassi?

Non esiste e non esisterà mai un prodotto in grado di sciogliere il grasso senza un corretto allenamento e un corretto regime alimentare (non dieta).



3. MASSAGGI E TRATTAMENTI DIMAGRANTI

I massaggi dimagranti funzionano? Se leggi a destra e a manca nel web tutti ti dicono sì ma mai da soli. Possono aiutarti a perdere qualche grammo a livello di ritenzione idrica, ma non saranno mai artefici di un rimodellamento e dimagrimento totale. Invece, se combinati con una corretta alimentazione e con degli esercizi per dimagrire sono un validissimo aiuto.

Ad oggi infatti non esistono e non esisteranno mai sistemi che ti faranno bruciare il grasso standotene comodamente sdraiato su un lettino. Quelli che ti dicono il contrario è perché vogliono semplicemente sgonfiarti il portafoglio.

Un'altra cosa che ti starai domandando se le saune, centri dimagrimento, pancere fasce magiche ad infrarossi che scaldano ecc. funzionano, qui a differenza dei massaggi i risultati li puoi vedere (puoi vedere chili che se ne vanno), ma mi dispiace deluderti **non è grasso** (neanche un grammo), sono semplicemente liquidi che riprenderai appena mangi o bevi.

Ti dirò un'altra cosa con questi metodi ridurrai la tua pregiata massa muscolare facendo rallentare ancora di più il tuo metabolismo e riducendo così la capacità di perdere peso.

Pensaci un attimo, se basterebbe sudare per perdere peso in estate basterebbe starsene al sole per avere una forma smaliante.

Sfatiamo un altro mito: **CAMMINARE NON FA DIMAGRIRE**

Se anche tu sei uno/a di loro, uno di quelli che si sfascia pur di andare a fare una corsetta regolarmente o a fare una camminata o qualsiasi altra cosa che rientri nel capitolo "corri o cammina almeno veloce così dimagrisci", ti prego FERMATI, SMETTILA! A meno che ovviamente non sia davvero qualcosa che fai perchè ti piace la compagnia, le camminate in campagna, le zanzare che ti divorano e quelle altre cose lì...)

Lo so... è il consiglio che ogni medico o nutrizionista ti dà...

Dico sempre ogni uno il suo mestiere.

Se vuoi perdere peso, se vuoi ritornare in forma hai SOLO una cosa da fare per davvero: azzeccare la perfetta combinazione di ALIMENTAZIONE + ESERCIZIO FISICO.



Non voglio sembrarti cattivo e darti l'impressione che solo io so il segreto dei segreti. Non c'è nessun "segreto dei segreti", semplicemente bisogna saper fare questo mestiere (in questo non siamo in tanti, devo dire).

Ti voglio chiedere una cosa: sai quante calorie si consumano in un'ora di passeggiata? 150-200 kcal. che recupererai semplicemente con un normalissimo piatto di pasta al pomodoro o simile.

Un chilo di grasso corporeo corrisponde a 8000 calorie! Camminare 1 Km fa perdere 65 calorie, bisogna camminare a passo svelto per 4,6 km 7 giorni su 7 per perdere un chilo in un mese... Così come, correre a 8 km/h (e ti garantisco che non è un passo semplice da tenere) permette di bruciare circa 80 calorie al km, bisogna quindi correre a questa andatura per 10 ore ed eliminare un chilo di grasso.



COME PUOI DIMAGRIRE E COSA DEVI SAPERE

1. Modifica le tue abitudini alimentari
2. Usa dei trucchi per dimagrire
3. Fai esercizi per bruciare i grassi
4. Combattere il grasso in eccesso richiede impegno e a volte non è sufficiente la buona volontà e la costanza ma occorre integrare le nostre azioni con un prodotto che ne favorisca ed amplifichi gli effetti.

Veniamo al dunque:

MALEDETTA BILANCIA! DIMAGRIRE NON SIGNIFICA PERDERE PESO

Continuano a non comprendere che perdere peso e dimagrire non sono la stessa cosa! E inseguendo solo quel numerino sulla bilancia andrai incontro a una riduzione di **massa magra** e **disidratazione** la conseguenza = corpo flaccido e le tanto temute orribili smagliature. Solo la tua bilancia ti darà soddisfazione ma il tuo corpo NO!

DIMAGRIRE

Significa diminuzione della massa grassa, acerrima nemica della circolazione, del senso di benessere e dell'estetica, ma come avviene tutto ciò? Proprio grazie all'aumento della massa magra che innalza il metabolismo basale (la quantità di energia che il nostro corpo richiede ed utilizza per sopravvivere in situazione di riposo assoluto) e favorisce la combustione del grasso in eccesso con risultato che le circonferenze diminuiscono, il benessere aumenta, l'aspetto fisico è notevolmente migliorato = **Un corpo da favola quello che hai sempre sognato!**

MANGIARE CORRETTAMENTE

Significa mangiare 5 volte al giorno, che non significa abbuffarsi, semplicemente fare degli spuntini tra colazione pranzo e cena.

Così facendo tieni attivo sempre il metabolismo e non arriverai mai affamato ai pasti principali.

Ti faccio un esempio di una corretta alimentazione (ovviamente è solo un esempio l'alimentazione va calibrata sulla persona) e mi raccomando non prendere da esempio le diete nel web.



SUDDIVIDERE L'ASSUNZIONE DI ENERGIA DURANTE L'INTERA GIORNATA? IN QUALI PASTI È MEGLIO MANGIARE UN PO' DI PIÙ E IN QUALI INVECE DOBBIAMO RIMANERE UN PO' PIÙ LEGGERI?

Imparare a scegliere e a distribuire gli alimenti ti aiuta a mantenerti più sano e in forma.

La prima colazione deve rappresentare il 20% del tuo nutrimento quotidiano e deve contenere sostanze come le proteine, i carboidrati complessi e gli zuccheri semplici. Lo spuntino per spezzare la fame a metà mattina non deve superare il 5%: l'ideale è mangiare un frutto di stagione o uno yogurt.

A pranzo, invece, puoi concederti ben il 40% della tua energia totale, mangiando tutti i macronutrienti: le proteine, i carboidrati e i grassi, suddivisi tra un primo piatto e un secondo piatto con contorno di verdure. Per la merenda hai a disposizione un altro 5%, dove potremmo mangiare una barretta di cereali.

A cena meglio non esagerare: Ti basterà infatti assumere un primo piatto e un secondo di proteine per raggiungere il 30% dell'energia giornaliera.

Ti faccio un esempio di alimentazione tipo:

Prima colazione

Parte proteica: latte o yogurt

Parte di carboidrati complessi: fette biscottate, pane, cornflakes, biscotti secchi... (cercare di variare la scelta).

Zuccheri semplici (zucchero, miele, marmellata) in quantità limitata.

Spuntino

L'ideale è un frutto di stagione o Yogurt. Utili per non arrivare troppo affamati ai pasti principali.

Pranzo

Il pranzo ideale deve contenere modiche quantità di tutti i macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi). 70-100 grammi di riso o pasta integrale condita con olio d'oliva, verdure al vapore e una porzione da 50-70 grammi di carne (preferibilmente pollo, tacchino e agnello) o meglio di pesce sono sufficienti. Preferisci i cereali integrali

Spuntino

1 frutto o 3-4 noci, o per variare, yogurt, cracker, grissini, barrette ai cereali.

Cena

A cena sarebbe ideale un primo piatto in brodo o passato di verdure seguito dal secondo piatto (proteine) verdura e pane

Questo è solo un esempio ogni alimentazione deve essere studiata e cucita sulla persona e varia in base a tanti fattori che non sto qui a spiegarti.



NON DIGIUNARE

Il digiuno ti farà perdere liquidi e massa muscolare e in più rallenterai il tuo metabolismo.

AFFIDATI A DEI PROFESSIONISTI

Come ti accennavo prima sia per eseguire una dieta o un allenamento evita i consigli degli amici e il fai da te.

Stiamo parlando della tua salute!

MANGIA PIU' PROTEINE:

Di norma le proteine **saziano più a lungo e hanno meno calorie** dei carboidrati; però, nonostante il deficit calorico, non sentirai la fame.

L'elaborazione delle proteine nell'organismo è più lenta, per questo il metabolismo resta attivo più a lungo e vengono bruciate più calorie durante la digestione.

Grazie al ridotto apporto calorico, i chili in eccesso scompaiono. Basta abbinare un programma di allenamento per ottenere un effetto ancora maggiore.

Gli alimenti ricchi di proteine sono: petto di pollo, tonno, pesce, uova, grana, legumi.

MANGIA PIÙ FIBRE

Le fibre alimentari sono una fonte inesauribile di salute: favoriscono la digestione e il corretto funzionamento dell'intestino, oltre a contribuire a regolare la presenza di zuccheri e colesterolo nel sangue. La loro presenza abbondante in un pasto ricco di carboidrati rallenta la velocità di assorbimento degli zuccheri, con una riduzione della risposta insulinica e un conseguente effetto protettivo nei confronti del diabete.

MANGIA AL CONTRARIO

Prova prima l'insalata, poi il secondo ed infine riso o pasta. Così sicuramente assumi meno carboidrati perché ti sentirai già sazio.



EVITA LE BEVANDE GASSATE E BIRRA

Non tenerle in casa così eviti di berle. Evita anche quelle definite LIGHT che sono tutte cavolate, è stato verificato che addirittura alcune di esse sono più zuccherate delle altre. Preferisci succhi di frutta senza zucchero o the verde.

YOGURT

Tra i latticini è il migliore

BEVI MOLTA ACQUA

Spesso si confonde la fame con la sete ti assicuro che non è un'assurdità, aggiungi anche succo di limone aiuta a dimagrire in quanto favorisce una perdita di peso più rapida (naturalmente se assunta all'interno di un'alimentazione equilibrata e sostenuta dalla giusta dose di attività fisica).

PREFERISCI CARNE MAGRA E PESCE

EVITA ALCOLICI E CIBI SALATI

Patatine, insaccati, fritti, cibi precotti



Trucchi per dimagrire

FAI LE SCALE

Preferisci le scale all' ascensore. Così facendo migliorerai la resistenza, manterrai il cuore più giovane e attivo, allenerai i muscoli delle gambe e brucerai più calorie.

PARCHEGGIA LONTANO

Approfitta per camminare tutti i giorni, se puoi vai a lavoro, a fare la spesa ecc. a piedi, se vai in autobus scendi una fermata prima.

STAI IN PIEDI ALMENO 10 MINUTI OGNI ORA

Stare in piedi accelera il metabolismo.

UTILIZZA PIATTI PIU' PICCOLI

Spesso è tutto un fattore mentale se vediamo un piatto grande mezzo vuoto pensiamo: così poco? Invece è la stessa quantità di un piatto più piccolo. Solo che se il piatto è grande tendiamo di norma a mangiare di più.

NON STARE SEMPRE DAVANTI ALLA TV, PC, TABLET, CELLULARE

Ti fanno perdere tempo, quel tempo lo puoi dedicare per fare attività fisica o altre attività che ti fanno bruciare calorie.

IN INVERNO TIENI PIÙ BASSA LA TEMPERATURA

Il freddo aiuta il corpo a bruciare più calorie che sono necessarie per riscaldarti.



5 BUONI MOTIVI PER MANGIARE CON CALMA

1. Assaporerai appieno del gusto di ciò che si porta in tavola.
2. Masticare piano fa ingerire meno cibo, combatte la fame nervosa che spesso fa accumulare chili in più e favorisce la buona digestione.
3. Permette di ingerire meno aria, la quale può contribuire ad accentuare la tensione addominale.
4. Favorisce la sazietà e riduce l'appetito.
5. Una durata del pasto più lunga permette di mangiare minori quantità di cibo e di sentirsi sazi prima.

DORMI 7/8 ORE

Perché dormire di più riduce il rilascio della Grelina l'ormone della fame che stimola l'appetito e l'accumulo di grasso



IL VERO SEGRETO PER DIMAGRIRE

ACCELLERA IL TUO METABOLISMO

Il metabolismo è il modo e velocità con i quali l'organismo utilizza le sostanze alimentari e chimiche per produrre energia. Quindi più è veloce più brucerai calorie.

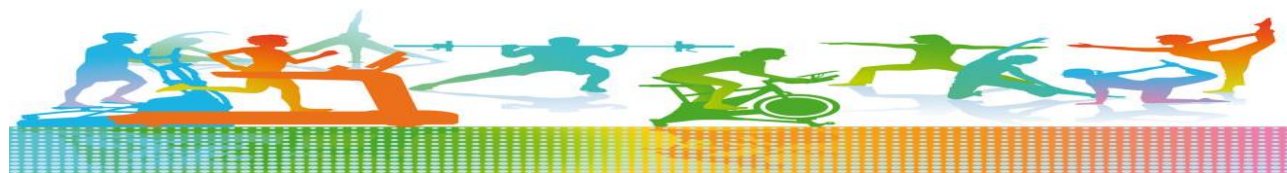
COME ACCELERARE IL METABOLISMO

L'incremento della massa magra e dell'esercizio fisico rappresenta un forte stimolo per le attività metaboliche. Più muscoli abbiamo e più calorie consumiamo nel corso della giornata, indipendentemente dall'età, dalla funzionalità tiroidea e dal livello di attività fisica. Il muscolo, infatti, è un tessuto vivo, in continuo rinnovamento e con richieste metaboliche nettamente superiori rispetto al tessuto adiposo (quasi dieci volte).

L'allenamento non solo aumenta la massa muscolare ma accelera il tuo metabolismo e lo mantiene attivo fino molte ore dopo l'attività fisica.

COSA RALLENTA IL TUO METABOLISMO

1. Non fare colazione
2. Saltare i pasti
3. Mangiare troppo poco
4. Fare diete ipocaloriche
5. Trascurare la propria massa muscolare
6. Fare poco movimento fisico
7. Bere poca acqua



ALCUNI ESERCIZI CHE TI AIUTERANNO PER DIMAGRIRE



SQUAT x 30 secondi: In posizione eretta, piedi aperti all'altezza delle spalle con le punte leggermente divergenti, le braccia sono tese in avanti. Piegando il busto anteriormente fletti lentamente le gambe come se volessi sederti, fino a portare le cosce parallele al pavimento. Quindi torna alla posizione di partenza contraendo i quadricipiti e senza distendere del tutto le ginocchia. Riposo 10 secondi



INCLINAZIONI LATERALI DEL BUSTO x 40 secondi: In piedi con le gambe aperte all'altezza delle spalle e le braccia distese lungo i fianchi. Contraendo gli addominali, piega lateralmente il busto, facendo scivolare la mano verso il ginocchio. Ritorna lentamente alla posizione iniziale e ripeti dall'altro lato. Riposo 10 secondi



CORSA CALCIO POSTERIORE x 40 secondi: non piegare né inarcare la schiena, per mantenere il busto eretto guarda un punto fisso avanti a te e contrai gli addominali. Riposo 10 secondi



Lumowell



DISTENSIONI GAMBE ALTERNATE x 30 secondi: supini, con le gambe sollevate e piegate. Le spalle non toccano il pavimento e lo sguardo è rivolto verso i piedi. Le braccia sono distese lungo il busto a pochi centimetri da terra. Tenendo gli addominali ben contratti, distendi alternatamente le gambe senza mai poggiarle al pavimento.

Riposo 10 secondi

Lumowell



PLANK JACK x 30 secondi: a terra braccia tese ed aperte all'altezza delle spalle, gambe distese ed unite. Addome contratto, testa, sedere e schiena devono essere in linea. Con un saltello divarica le gambe, quindi ritorna alla posizione di partenza e ripeti. Riposo 10 secondi

Lumowell



JUMP SQUAT x 30 secondi: Parti con le gambe leggermente flesse ed i piedi divaricati portando il sedere giù come se volessi sederti. Quindi risali e effettua un saltello verso l'alto. Riposo 10 secondi





SKIP GAMBE ALTE x 30 secondi: non curvare la schiena, quando alzi la gamba il busto deve essere sempre dritto, quindi mantieni l'addome contratto durante tutto l'esercizio. Cerca di stare sulle punte non appoggiare la pianta del piede a terra. Riposo 10 secondi



TWIST A TERRA x 30 secondi: a terra gambe flesse con i talloni saldi al pavimento, busto inclinato a 45°, addome ben contratto. Braccia in avanti. Facendo forza sulla zona addominale ruota il busto prima verso un lato poi verso l'altro. Riposo 10 secondi



INCLINAZIONI LATERALI DEL BUSTO A TERRA x 30 secondi: addome contratto, con le spalle leggermente sollevate dal pavimento. Le gambe sono flesse con i piedi ben saldi al suolo. Mantieni la contrazione addominale e fletti il busto lateralmente prima da un lato e poi dall'altro, cercando di toccare con le dita le caviglie. Riposo 10 secondi





MOUNTAIN CLIMBERS x 30 secondi: a terra, braccia distese ed aperte all'altezza delle spalle. Gambe distese, con le punte dei piedi poggiate al pavimento. Alternandole, porta rapidamente avanti le ginocchia fino all'altezza del petto senza poggiare i piedi.
Riposo 10 secondi



STEP UP x 25 secondi per lato: in piedi davanti ad una sedia o un rialzo, con le mani sui fianchi. Solleva un piede e portalo sulla sedia, quindi porta su il corpo come se stessi salendo su un grosso scalino. Dopo aver poggiato anche l'altro piede torna alla posizione iniziale e ripeti con l'altra gamba. Riposo 10 secondi



CRUNCH INVERSO x 25 secondi: Supini con le gambe piegate ed i piedi sollevati a pochi centimetri dal pavimento, le braccia sono distese lungo il busto e la testa leggermente sollevata. Contrai l'addome e porta le ginocchia al petto facendo ruotare il bacino e sollevando il sedere. Torna quindi alla posizione iniziale e ripeti.
Riposo 10 secondi

N.B. Se il recupero è troppo poco, inizialmente portalo a 20 secondi e mano mano riducilo fino ad arrivare a 10 secondi.

Questo è solo un esempio di quello che puoi fare per trasformare il tuo corpo! Comincia da subito a seguire i miei consigli e vedrai che in breve tempo i risultati cominceranno a vedersi.



Adesso immagina come ti sentirai quando vedrai sparire quei fastidiosissimi chili di troppo, quando non vedrai più le classiche maniglie dell'amore, quando vedrai finalmente la tua pancia piatta, quando non vedrai più le tendine nelle braccia, quando finalmente vedrai il tuo corpo tonico.

Immagina di non sentirti più a disagio ad indossare il costume o a spogliarti davanti al tuo partner o davanti allo specchio e al contrario a provare una sensazione di fierezza e orgoglio del tuo corpo.

Ti sentirai meglio e sicuro/a di te come non mai e tutti intorno a te non crederanno ai loro occhi.



So che sembra troppo bello per essere vero, ma ti garantisco che lo è ed è anche abbastanza semplice ottenerlo, ti basterà semplicemente applicare quello che applicano altre persone come te che si sono affidate al nostro percorso.

**RICORDA: Perdere peso è una questione di cervello.
Cambia pensiero e cambierai il tuo corpo.**

**SCOPRI COME FUNZIONA IL NOSTRO
PROMMAGRAMMA SPECIALE DIMAGRIMENTO**

<https://www.atheneosportingclub.it/speciale-dimagrimento.aspx>



COME FUNZIONA IL NOSTRO PROGRAMMA “SPECIALE DIMAGRIMENTO”

L' UNICO PROGRAMMA CON LA GARANZIA
SODDISFATTI O RIMBORSATI



E' un programma personalizzato che unisce i più efficaci protocolli di allenamento e di educazione alimentare e un corretto stile di vita per dimagrire in maniera sana, equilibrata e definitiva.

A CHI NON E' ADATTO SPECIALE DIMAGRIMENTO:

- Chi pensa che una dieta sia la soluzione più adatta per eliminare i chili di troppo
- Chi pensa di tornare in forma solo con l'allenamento e continuare a mangiare pizza e patatine tutti i giorni.
- Chi cerca di perdere peso con prodotti miracolosi e sostituti dei pasti.
- Chi pensa che correre o passeggiare tutti i giorni sia efficace per dimagrire.
- Chi pensa che facendo ore e ore di addominali e esercizi a casa o in palestra sia la soluzione giusta

COM'È STRUTTURATO IL NOSTRO PROGRAMMA:

Prima di tutto rispondo ad una domanda che solitamente tutti mi fanno: quanto dura questo programma?

Dipende dal tuo obiettivo e dal tuo stato di partenza. Ogni persona è diversa dall'altra, ogni persona ha un'esigenza diversa dall'altra.

Quello che posso dirti con estrema sincerità che il nostro programma è cucito a pennello sulla persona. Prima di tutto faremo un colloquio conoscitivo per capire bene quali sono le tue esigenze, poi faremo un check up dove vedremo la tua composizione corporea, (BMI) (massa grassa, massa magra, liquidi ecc.) ed eventuali problemi.

Per darti un'indicazione a grandi linee:

- Prima fase: 4 settimane disintossicazione e allenamento di condizionamento del corpo.
- Seconda fase: 4 settimane: lotta al grasso ostinato e accelerazione del metabolismo.
- Terza fase: 4 settimane: consolidamento e miglioramento.



SE SEI ARRIVATO/A FINO A QUI ADESSO HAI SOLO DUE POSSIBILI SCELTE:

- 1) **NON FARE NULLA:** tenerti il grasso in eccesso, diventare sempre più gonfio/a e flaccido/a, in più con l'età che avanza, restare imprigionato/a in un corpo che non senti tuo, che non ti piace e che hai paura non picchia nemmeno ad altri... Infine e cosa più importante con i chili che crescono potresti andare incontro anche ingenti danni sono soprattutto le ginocchia e le anche oltre ovviamente al cuore, al sistema cardiovascolare, il fegato e i reni.
- 2) **OPPURE:** PROVARE senza nessun vincolo 1 MESE A SOLI 30€ il mio programma e provare su te stesso/a se quello che dico è vero o meno facendo qualcosa di concreto per te e per il tuo corpo. Non ti chiedo di credermi, so che è troppo difficile. Ti chiedo solamente di provarci.

MA DEVI SBRIGRATI. Essendo un programma personalizzato non posso seguire alla perfezione più di 10 persone al mese. E al momento in cui stai leggendo potrebbero non esserci più posti disponibili!

Quindi, se veramente vuoi tornare in forma in poco tempo senza ammazzarti di allenamento, riempirti di dolori e senza digiunare... diventare la versione più bella, più sexy e più in forma di te..

Per fare il primo passo non hai bisogno di vedere l'intera scalinata, inizia semplicemente a salire il primo gradino! Prenota subito il tuo mese di prova del programma **SPECIALE DIMAGRIMENTO!**

Clicca il link per prenotare il tuo mese di prova **A SOLI 30€**

<http://www.atheneosportingclub.it/speciale-dimagrimento/>

OPPURE CHIAMA LO 071/2411652

*“Lasciati aiutare ad avere un corpo
di cui andare fieri”*